



# 話してみよう 糸口見つかるから 3月は自殺対策強化月間

## いのちを支える

悩みや不安な気持ちを一人で抱えていませんか。人に助けを求めることは、ストレス対処法の一つです。誰に相談したらいいかわからない時は専門の相談窓口を利用してください。

### 悩んでいる心の声を聴かせてください

#### ●心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。また予約すると精神科医に相談することもできます(月1回実施。詳しくは2ページ「無料相談」をご覧ください)。

☎障害福祉課(内532)

#### ●自殺防止東京キャンペーン特別相談※フリーダイヤル以外の相談先=通話料・通信料は自己負担

相談窓口	電話番号等	特別相談期間(3月)
フリーダイヤル特別相談 ☎NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	(0120)58-9090	1日(火)午後5時~2日(水)~6日(日)午後8時~7日(月)午後10時30分~ ※いずれも午前2時30分まで
自殺予防いのちの電話 ☎(一社)日本いのちの電話連盟	(0120)783-556	10日(木)午前8時~11日(金)午前8時
都自殺相談ダイヤル ころこのいのちのほっとライン ☎NPO法人メンタルケア協議会	(0570)087478	27日(日)~31日(木)※24時間
傾聴電話 ☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話	(03)3842-5311	日曜日・祝日の正午~午後8時
LINE相談 アカウント名相談ほっとLINE@東京		午後3時~10時30分
自死遺族傾聴電話 ☎NPO法人グリーンケア・サポートプラザ	(03)3796-5453	9日(水)~11日(金)正午~午後4時
自死遺族相談ダイヤル ☎NPO法人全国自死遺族総合支援センター	(03)3261-4350	4日(金)・5日(土)・7日(月)午前10時~午後8時
多重債務110番 ☎都消費生活総合センター	(03)3235-1155	7日(月)・8日(火)午前9時~午後5時

こころの体温計で こころの状態をチェックしませんか

パソコンや携帯電話を使って簡単にメンタルヘルスがチェックできます。心の悩みを感じていないという方もチェックしてみましょう。

HP <https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>



▲こちらからアクセス可

### 周りに心の悩みを抱えている方はいませんか

#### ①サインに気づきましょう

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサイン(変化)を発しています。

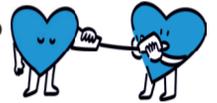
#### 周囲が気づくサイン(例)

○以前と比べて表情が暗く元気がない ○体調不良の訴えが多くなる ○仕事や家事の能率が低下、ミスが多くなる ○周囲との交流を避けるようになる ○遅刻・早退・休みが増加する ○趣味やスポーツ、外出をしなくなる ○飲酒量が増える

#### ②サインに気づいたら声をかけてみましょう

#### ③自殺をしないと打ち明けられたら話を聴きましょう

本人の気持ちを十分に受け止めてあげるために、TALKの原則を意識しましょう。



**T**ell 言葉に出して心配していることを伝える

**A**sk 死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる

**L**isten つらい気持ちをひたすら聴く

**K**eep safe 安全を確保する 一人にしない・身近な危険物は隠しておく

#### ④専門家に相談するように促し、見守りましょう

→健康推進課 ☎(042)321-1801

## がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

☑申し込み~受診日時時点で本市に住民登録のある下表対象者の方 **¥無料** 申3月2日(水)~15日(火)に右の申込書に必要事項を記入し(用紙の指定なし)、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ※先着順/子宮がん検診・乳がん検診(医療機関)は12月15日(木)(必着)まで随時申し込み可/はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/電子申請可※詳しくは市HP ☎検索1012512をご覧ください 注若年層・30歳代健診希望者の2か月児以上の未就学児各日6人程度※先着順。右の申込書の日程のみ実施 注申し込み受け付け後、受診券・日程のご案内を3月下旬から順次郵送します

### 検(健)診内容など

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	肺がん検診	結核検診	胃がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
内容	問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など	問診・便潜血検査	問診・血液検査	問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診	問診・胸部エックス線検査	問診・胸部エックス線検査	問診・バリウムによる胃部エックス線検査	問診・視診・子宮頸部細胞診	問診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査)
対象者(*)	25歳~29歳の方	30歳~39歳の方	40歳以上の方		18歳以上の方	40歳以上の方	40歳以上の方	20歳以上の女性	40歳以上の女性
定員	200人程度		なし	900人程度	なし	各日120人程度	なし	①450人②150人③各日45人程度	
会場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)				いずみプラザ駐車場	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関	①府中恵仁会病院②桜町病院③マンモグラフィ検診車 ※③の会場は申し込み後に選択可		
実施日	4月~6月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※検診を実施しない日あり				右上の申込書を参照 ※午前中に実施	4月~令和5年2月	①4月~7月の月・水・木・金曜日 ②4月~7月の火・水・金曜日 ③5月~9月(6月を除く)の土・日曜日 ※検診を実施しない日あり		
注意事項	妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください/市の人間ドックを受診予定の方は受診不可		これまでに受診したことのない方のみ	妊娠中の方は受診不可/肺がん検診には結核検診が含まれる	次に該当する場合は受診不可 ○自身で体を支えられない ○バリウムに対するアレルギーがある ○妊娠・授乳中、妊娠の可能性がある ○市の人間ドックを受診予定である	次に該当する場合は受診不可 ○令和3年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ○令和4年度中に妊婦健診を受診する	次に該当する場合は受診不可 ○令和3年4月1日以降に市の乳がん検診を受診している ○妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内 ○乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは経過観察中である 注③=3月15日(火)必着		

(\*)対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時時点での年齢○その他の検(健)診=令和5年3月31日時点での年齢

市役所への申し込み問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日(祝日を除く)午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。